



补 肾

B U S H E N

编著◎曾亦祥

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

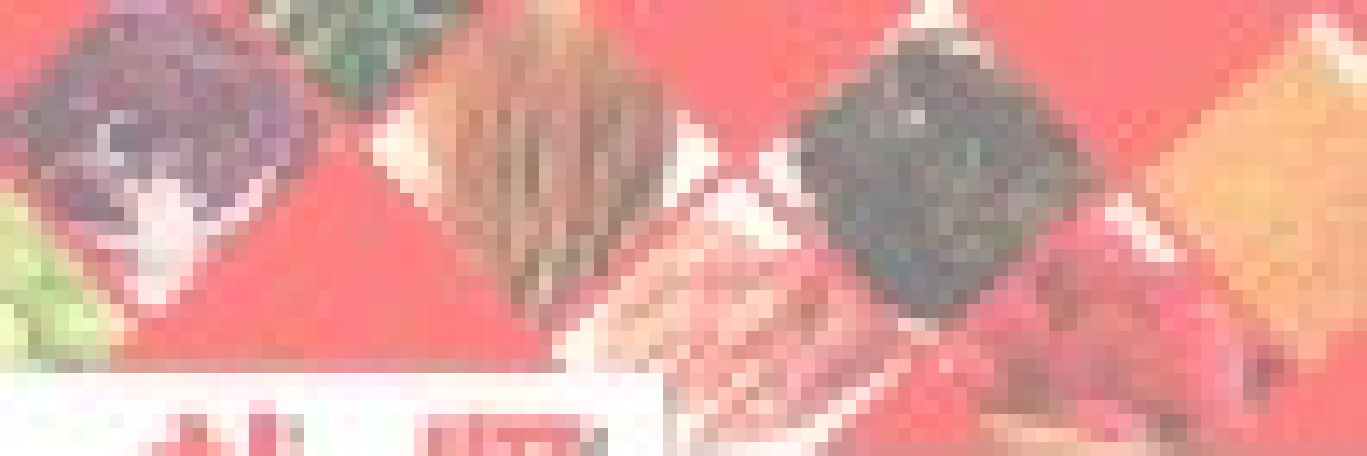
我的健康
我做主

健康 天然食物+科学搭配
权威 临床实践+专家精选
有效 因人施治+整体调节



中国出版集团
世界图书出版公司





补 肾

肾 脏 功 能 衰 退 的 症 状 及 治 疗 方 法

张 建 华 著

THE KIDNEY ATLAS



- 1. 肾脏功能衰退的症状及治疗方法
- 2. 肾脏功能衰退的预防及治疗
- 3. 肾脏功能衰退的预防及治疗



张 建 华 著
张 建 华 著



我的健康我做主

补肾

BUSHEN

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

编 著：曾亦祥



中国出版集团
世界图书出版公司

补 肾

B U S H E N

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

图书在版编目 (CIP) 数据

补肾食疗便典 / 曾亦祥编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2008.7
ISBN 978-7-5062-9943-5

I. 补… II. 曾… III. 补肾—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092420 号

Copyright©2009 Guangzhou TianDi Books Ltd.

本书版权属于广州天地图书有限公司

编 著 曾亦祥

责任编辑 汪 韵

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园 2 楼 邮编: 518129)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 200 千字 6.25 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9943-5/R·0154

定 价 24.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言

中医认为，肾是人的先天之本。如果肾发生虚亏，将会影响到一个人的身体、心理、情感和家庭、婚姻、生活工作等方方面面。所以，对肾的调养和护理，无疑应该引起人们的重视。但是肾虚不似人们理解的“阳痿”那么简单，而且也不仅仅限于男人。肾虚是一个综合概念，主要指肾脏精气阴阳不足所产生的诸如精神疲乏、头晕耳鸣、健忘脱发、腰脊酸痛、遗精阳痿、男子不育、女子不孕等多种病症。而在治疗肾虚引起的诸多病症时，一定要寻出根本病因，对症下药。否则，不经辨证不遵医嘱，随意服用壮阳药物，反而会对心脏、血液循环、肝、肾造成不良的副作用，导致病情加重。

经过几千年实践检验的补肾食疗方，用治肾虚引起的各种病症，不但健康、安全、无副作用，而且疗效相当显著。食疗方结合中医理论，讲究对症而食。比如，肾阴虚者大多脸发红、五心烦热，补阴药多是甘寒药，主要有石斛、玉竹、山茱萸、枸杞子、女贞子、桑寄生、西洋参等。肾阳虚者则怕冷、四肢发凉、面色苍白，补阳药多是热性药，如附子、肉桂、鹿茸、淫羊藿、肉苁蓉、巴戟天、韭菜等。据此，我们精心编写了《补肾食疗便典》一书。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了100多种食材，如黑米、黑豆、韭菜、山药、栗子、核桃、灵芝、鹿肉、羊肉、鸽蛋、海马、冬虫夏草等，它们起到滋阴益肾、壮阳强身、益气活血、乌发美肤、抗衰老、提高人体免疫力等作用。经过专家精挑细选的养肾食疗方近300个，包括食膳、药膳、药茶、果汁等，它们对症而设，搭配科学，操作简便，安全有效。还提供了食疗、保健、预防等相关知识和诀窍，让大家在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、按摩、针灸、足疗、药浴、运动、休养等方式结合起来，以求收到更佳的保健和调养效果。

另外，补肾的同时还要注意两点：一忌无信心，凡事必须讲究循序渐进的过程，对食疗没有恒心或对身体失去自信，滥用药物，片面追求速效，是危害身体的最大帮凶；二忌无节制，在补肾取得初步成效之后，切不可恣欲无度，应调整心态，聚集精气，强健身体。值得一提的是，如果病情在食疗和药物都无法控制的情况下，读者应该及时到医院接受专业医师的治疗，免致病情恶化。

由于主客观原因的局限，本书难免有不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2008年6月

于广州中医药大学

目录 Contents

谷物类

- 2 / 黑米
- 3 / 黑芝麻
- 4 / 粟米
- 5 / 小麦
- 6 / 薏苡仁



豆类

- 8 / 黑豆
- 9 / 赤豆
- 10 / 长豆
- 12 / 饭豇豆



蔬菜类

- 14 / 韭菜
- 16 / 山药
- 18 / 枸杞叶
- 20 / 甘薯
- 21 / 甘蓝
- 22 / 葫芦



水果类

- 24 / 葡萄
- 26 / 桑葚
- 27 / 猕猴桃



28 / 覆盆子

29 / 芒果

30 / 李子

干果类

- 32 / 栗子
- 34 / 白果
- 35 / 莲子
- 36 / 芡实
- 38 / 核桃
- 40 / 益智仁



菌藻类

- 42 / 灵芝
- 43 / 羊栖菜
- 44 / 海带



肉类

- 46 / 鹿肉
- 47 / 雁肉
- 48 / 羊肉
- 50 / 羊肾
- 51 / 马肉
- 52 / 狗肉
- 53 / 蛙肉



54 / 猪肉

56 / 猪肾

57 / 火腿

58 / 乌骨鸡

60 / 鸡肝

61 / 麻雀肉

62 / 鸭肉

64 / 鸽肉

66 / 牛肾

67 / 牛鞭

68 / 蚕蛹

蛋奶类

- 70 / 麻雀蛋
- 71 / 鸽蛋
- 72 / 羊奶



水产类

- 74 / 石首鱼
- 75 / 鲤鱼
- 76 / 鲈鱼
- 78 / 乌贼鱼
- 80 / 鲸鱼
- 81 / 金枪鱼
- 82 / 鲳鱼



- 83 / 鳗鱼
- 84 / 黄鳝
- 86 / 沙丁鱼
- 87 / 鲑鱼
- 88 / 龟
- 89 / 海马
- 90 / 虾
- 92 / 海参
- 94 / 海蜇
- 95 / 蚌
- 96 / 淡菜
- 98 / 干贝
- 100 / 蛭
- 101 / 泥螺
- 102 / 鱼鳔



调味品类



- 104 / 花椒
- 105 / 肉桂
- 106 / 丁香
- 107 / 大茴香
- 108 / 小茴香

- 110 / 酱
- 111 / 食盐
- 112 / 茱澄茄

中药类



- 116 / 杜仲
- 117 / 西洋参
- 118 / 燕窝
- 119 / 阿胶
- 120 / 冬虫夏草
- 122 / 肉苁蓉
- 123 / 金樱子
- 124 / 枸杞子
- 126 / 玉米须
- 127 / 决明子
- 128 / 黄精
- 129 / 天门冬
- 130 / 五加皮
- 131 / 蛤蚧
- 132 / 石斛
- 133 / 金钱草
- 134 / 山茱萸



- 135 / 五味子
- 136 / 鹿茸
- 137 / 莲蕊须
- 138 / 罗布麻
- 139 / 人参花
- 140 / 雪莲花

附录

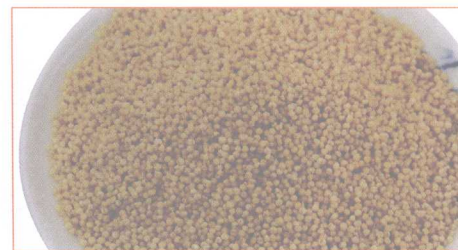


- 141 / 药酒
- 141 / 酒的选择
- 142 / 酒与药材的比例
- 142 / 辨证配方
- 143 / 常用补肾药酒

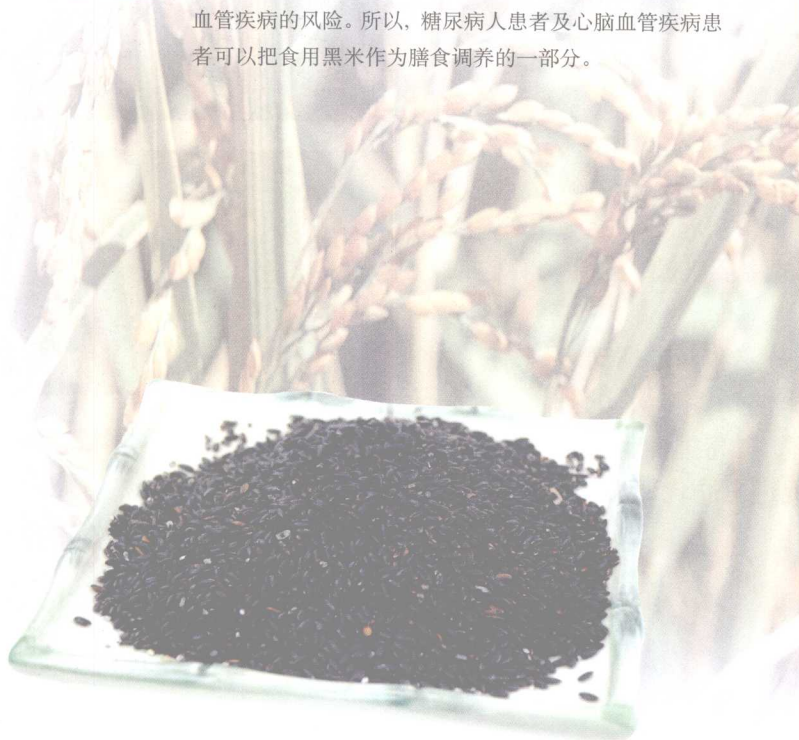
G U W U L E I

谷物类

- 所含的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。
- 身体热能、B族维生素和矿物质的主要来源，维持生命的重要食物。
- 丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。
- 所含的维生素E可帮助血液循环，提高排毒速度。
- 所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。



- 「别称一览」 长寿米、药米、黑糯、血糯等。
- 「性味归经」 性平，味甘。归肾经、心经、肝经、脾经、胃经。
- 「主要成分」 含碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素C、叶绿素、青花素、胡萝卜素、强心甙、无机盐等。
- 「营养类比」 黑米所含的赖氨酸是白粳米的2~2.5倍，锰、锌、铜等无机盐的含量比白粳米高1~3倍。
- 「生活指南」 黑米的色素本身具有很强的防衰抗老作用，颜色越黑，抗衰老作用越强。所以选用黑米时，宜以形长而饱满、皮油黑而闪亮者为佳。
- 「相关链接」 黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压，减少患心脑血管疾病的风险。所以，糖尿病人患者及心脑血管疾病患者可以把食用黑米作为膳食调养的一部分。



Heimi

黑米

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

食 疗 方

黑米金樱粥

原料：黑米100克，金樱子15克，芡实15克，红糖适量。

制作：黑米洗净，浸泡一夜；金樱子剖开，刮洗净；芡实洗去杂质。先加入适量清水煮开黑米，再加入金樱子、芡实、红糖，慢熬成粥。

效用：滋阴益肾，固本扶元。可治肾虚遗精、早泄、妇女带下。

按语：分1~2次空腹食用。

黑米八宝饭

原料：大枣10个，龙眼肉25克，当归6克，葡萄干30克，黄芪15克，白扁豆30克，莲子100克，黑米200克。

制作：大枣、葡萄干、白扁豆、莲子洗净，煮熟盛在碗内备用。当归、黄芪煮汤。黑米洗净，加当归黄芪汤代水蒸饭。把饭盛在碗内，盖住上述诸料，压紧，再蒸20分钟，倒入盘内，浇糖水。

效用：益气强身，宁神养血。用于体虚贫血。

「功能效用」 滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血，养心益胃，固本扶正。

「适宜对象」 适宜缺铁性贫血、产后血亏、须发早白、气虚体弱、肾虚遗精、阳痿早泄等患者食用。

「食用禁忌」 消化不良的人不要吃未煮烂的黑米；病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米。



食疗方

黑芝麻粥

原料：黑芝麻 30 克，粳米 100 克。

制作：先将黑芝麻晒干后炒熟研碎，再与粳米同煮作粥。

效用：补益精液，润肝脏，养血舒筋。适用于身体虚弱、头发早白、大便秘、头晕目眩、贫血等症。

芝麻兔

原料：黑芝麻 30 克，兔肉 1000 克，生姜 20 克，葱 20 克，花椒 3 克，芝麻油 3 克，卤汁适量。

制作：黑芝麻炒熟；兔肉洗净，焯去血水。把兔肉和姜、葱、花椒、食盐一起放入开水锅中煮至兔肉六成熟，捞出；去汤另起锅，煮沸卤汁，卤熟兔肉后，切块装盘，淋入麻油，撒入黑芝麻，拌匀。

效用：益气补虚，养阴润燥。用于精血不足之眩晕、耳鸣、须发早白易脱，气血不足之食少、乏力、面色无华、阴虚口渴、消瘦，产后缺奶及老年便秘、大便出血等症。

「别称一览」 胡麻、脂麻、巨胜子等。

「性味归经」 性平，味甘。归肾经、肝经。

「主要成分」 含丰富的脂肪油，含蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及脂麻油酚，还含有多量的钙和铁。

「配伍指要」 凡年老体弱、五脏虚损者，芝麻配伍粳米煮粥为好；肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者，芝麻配伍核桃仁为优；有出血倾向，包括血小板减少者，以芝麻配合连皮花生最佳。用于发枯脱落、早年白发，以黑芝麻配伍何首乌更妙。

「食养类比」 芝麻是一种“三高”食品，即高钙、高铁、高蛋白食物。其中钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质的含量比牛肉和鸡蛋高。黑芝麻能补肝肾，润五脏，抗衰老；而白芝麻功效只在润燥滑肠。所以，用以养生保健，黑芝麻显然比白芝麻为优。但若用于制取麻油，则以白芝麻为佳。

「相关链接」 苏东坡曾评价说，坚持服用黑芝麻，“日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀”。据现代研究，芝麻中的确含有防病抗老的物质（特别是芝麻中含有丰富的抗衰老物质——维生素 E），能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病。芝麻还含有丰富的卵磷脂，不但可防止头发过早花白和脱落，保持头发秀美亮丽，而且能润肤美容，使人体保持青春活力。

Heizhima
黑芝麻

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

一功能效用 一补肝肾，润肠燥，通乳汁，乌须发，通便秘，抗衰老。

一适宜对象 一适合中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者食用；适合如女产后乳汁缺乏者食用；适合身体虚弱、贫血、高血脂症、高血压病、老年哮喘、肺结核、习惯性便秘者食用；适合糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者食用。

一食用禁忌 一患有慢性肠炎、腹泻便溏者，不宜食用；女子白带过多者亦忌。

食疗方

鸡肝粟米粥

原料: 雄鸡肝2具, 菟丝子末15克, 粟米100克, 葱白、食盐、胡椒粉各适量。

制作: 将鸡肝切细, 与菟丝子、粟米同煮为粥; 粥将熟, 加入葱白、盐及胡椒粉调和, 再稍煮。

效用: 养肝肾, 壮阳事。治肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

按语: 空腹食用。

首乌鸡蛋粟米粥

原料: 何首乌30克, 鸡蛋2个, 粟米50克, 白糖20克。

制作: 将何首乌水煎2次, 取药汁备用; 洗净粟米加入首乌药汁及适量清水, 旺火煮沸, 打入鸡蛋, 改文火煨粥, 粥成时加入白糖, 拌匀。

效用: 补血益气, 润燥美肤, 乌发固齿。用于乌发美容、强身健体, 男女老少皆宜, 更适宜于有气血两虚所致的子宫脱垂者。

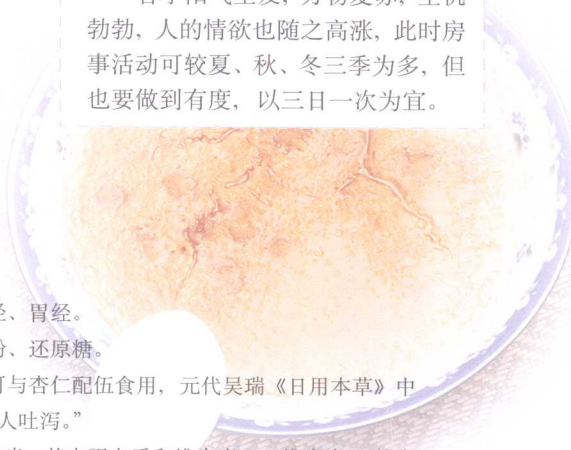
按语: 每日1剂, 当早餐趁温热服, 可长期服用。



邓教授温馨提示

春季房事调摄

春季阳气生发, 万物复苏, 生机勃勃, 人的情欲也随之高涨, 此时房事活动可较夏、秋、冬三季为多, 但也要做到有度, 以三日一次为宜。



「别称一览」 小米、谷子、稞子等。

「性味归经」 性凉, 味甘咸。归肾经、脾经、胃经。

「主要成分」 含脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖。

「配伍指要」 根据古代医家经验, 粟米不可与杏仁配伍食用, 元代吴瑞《日用本草》中明确告诫: “与杏仁同食, 令人吐泻。”

「食养类比」 从营养角度来说, 粟米超过大米, 其中蛋白质和维生素B₁、维生素B₂的含量明显占优势。用新产出的粟米熬粥, 是产妇和病人的理想食品; 给婴幼儿喂些粟米粥, 对孩子的生长发育大有帮助。

「相关链接」 中医所说的“消渴病”, 通常包括西医的糖尿病, 把消渴分为上消、中消与下消三种。下消多因肾虚内热所致。多年糖尿病患者, 长久不愈, 多属肾虚下消。而粟米实为杂粮, 既能滋阴补肾, 又能清虚热, 因此, 消渴者经常吃些粟米粥, 以杂粮代替米面主食, 最为有益。

「功能效用」 益肾, 补脾, 养胃。
「适宜对象」 适合脾胃虚弱, 消化不良者反胃、呕吐、腹泻时食用; 适合肾虚消渴口干患者和糖尿病人食用。
「食用禁忌」 粟米性偏凉, 平素有胃寒病者, 勿食为妥。

Sumi

粟米

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

- 「别称一览」 麦子、淮小麦等。
- 「性味归经」 性凉，味甘。归肾经、脾经、心经。
- 「主要成分」 含淀粉50%~70%、蛋白质约11%、糖类2%~7%、糊精2%~10%、脂肪约1.6%、膳食纤维约2%。
- 「配伍指要」 妇人脏躁者，以淮小麦配伍大枣、甘草同食为妙；体虚多汗者，小麦配伍红枣、黄芪为优。日常生活中，以小麦面搭配粳米食用最好。
- 「食养类比」 小麦的蛋白质含量比粳米要高得多。李时珍认为，新麦性热，陈麦平和，而小麦面则甘温。
- 「相关链接」 浮小麦为干瘪轻浮的小麦，其性凉，味甘咸，善于收敛虚汗，有益气除热、止自汗盗汗之功，为中医常用止汗之品。单独煎水代茶，其效亦著；若与糯稻根同用，效果更佳。



Xiaomaiz

小麦

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

「功能效用」 养心神，敛虚汗。

「适宜对象」 适合心血不足，心神失养的失眠多梦、心悸不安、多呵欠、喜悲伤欲哭，即中医称“妇人脏躁”，西医称癔病或神经官能症者食用；适合患有脚气病、末梢神经炎者食用；适合体虚自汗、盗汗或多汗者食用。

「食用禁忌」 患有糖尿病患者，应适当控制食用。

食 疗 方

小麦红枣猪脑汤

原料：小麦30克，红枣10个，猪脑1只，白糖、黄酒适量。

制作：小麦加冷水2碗半，小火先煮半小时，再入猪脑、红枣，待沸后，加白糖2匙，黄酒半匙，继续慢炖半小时至1小时。

效用：补脑除烦，养心和血。适用于心焦烦躁，头晕目眩，失眠、多汗等症。

参麦茶

原料：太子参9克，浮小麦15克。

制作：将上药放温杯内。用沸水冲泡20分钟。代茶饮，日1剂。

效用：补气养血。适用于气血不足，或病后亏虚，倦怠乏力，自汗不已，纳谷不香，心悸口干等症。

甘麦大枣粥

原料：小麦50克，大枣10克，甘草15克。

制作：先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮为粥。

效用：益气，安心神。适用于妇女脏躁，症见精神恍惚，时常悲伤欲哭、不能自持或失眠盗汗、舌红少苔、脉细而数。

按语：空腹食，每日2次。

食疗方

薏苡仁女贞旱莲粥

原料: 女贞子、旱莲草各12克，薏苡仁60克。

制作: 前两味煎汤取汁，入薏苡仁煮粥。加白糖适量调味。

效用: 滋阴利湿。适用于肝肾不足，复感湿热者。

猪肾苡仁山药粥

原料: 猪肾1对，山药100克，薏苡仁50克，粳米200克，盐和味精适量。

制作: 猪肾治净，切碎，焯去血水，与后3味材料一同入锅，加水适量，用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。

效用: 益肾补虚。适用于黄褐斑。

按语: 日服1剂，分数次食用。

苁蓉羊肾苡仁粥

原料: 肉苁蓉15克，羊肾1具，羚羊角屑15克，灵磁石20克，薏苡仁100克。

制作: 肉苁蓉用酒洗去土，再与羚羊角屑、灵磁石一起水煎，去渣取汁。再将羊肾去脂膜细切后与薏苡仁一起放入药汁中煮作粥。

效用: 滋肾平肝，强壮补虚。适用于肝肾不足、身体羸弱、面色黄黑、鬓发干焦、头晕耳鸣等。

「别称一览」 苡米、薏米、药玉米等。

「性味归经」 性凉，味甘淡。归肾经、脾经、肺经。

「主要成分」 主要成分为淀粉和糖类，并含有脂肪、蛋白质、少量维生素B₁等。

「配伍指要」 去疣美容服食者或癌症病人，取薏苡仁100克，配伍粳米混合煮饭或熬粥服用，每日1次，连续服用，至痊愈为止。根据李时珍的经验，风湿筋骨痛患者，可用薏苡仁粉配伍曲米酿酒，称之为薏苡仁酒，煮热服用更妙。在煮食薏苡仁粥时，不可配用食碱同煮，以免其中多种维生素遭到破坏。

「相关链接」 现代研究证实，薏苡仁还可降低血压和血糖。其所含薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用，国内外常用薏苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物。若经常服食薏苡仁，能增强肌体的抗病能力和提高白细胞的吞噬能力，有利于病情的康复。也正因如此，

1988年4月15日，卫生部食品卫

生监督检验所公布了第二批

“既是食品又是药品”

的名单中，薏苡仁也是

其中之一，从而肯定了

薏苡仁的营养保健和养生防病的药食两用价值。



Yiyiren

薏苡仁

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

一功能效用 一健脾，补肺，化湿，抗癌，去疣，美容。

一适宜对象 一适合各种癌症病人食用；适合各种风湿性关节炎病人食用；适合急性慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者食用；适合各种疣赘及美容者食用；适合肺痿、肺病、肠病患者食用。

一食用禁忌 一根据古代养生家及医家经验，怀孕妇女不可食用，尤其是有习惯性流产者受孕期间，更不宜服食。

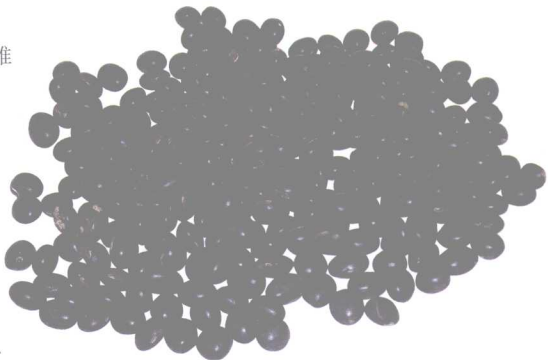
D O U L E I

豆类

- 中医认为，豆类除有健脾益胃，理中益气功效之外，还有补肾生精，调和五脏之功效。
- 提供优良的蛋白质，其营养价值与肉类相差无几。
- 尤其重要的是提供了人体必需的8种氨基酸。
- 含有植物性脂肪，有助于降低血液中的胆固醇，是动脉硬化患者的保健食品。
- 丰富的矿物质和维生素，可促进新陈代谢，增加食欲，保持健康。
- 所含的磷脂，具有健脑益智、降低血清胆固醇的功能，有助于改善记忆力、提高反应力，预防心血管疾病及脂肪肝。



- 「别称一览」 乌豆、黑大豆等。
- 「性味归经」 性平，味甘。归肾经、脾经。
- 「主要成分」 含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、黑色素，以及胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。
- 「配伍指要」 用于解毒，应当以黑豆配伍甘草更妙；用于止虚汗，以黑豆配伍浮小麦、黄芪最佳。黑豆不可与厚朴、蓖麻子配伍食用。
- 「食养类比」 黑豆与黄豆均含有丰富的蛋白质，其含量高于肉、蛋、奶。
- 「相关链接」 植物蛋白和动物蛋白在结构上和被人体吸收利用的方式上是不一样的，因而对人体的影响也是不一样的。西洋饮食文化过分注重动物性食物结构，结果引起肥胖症、心肌梗死、冠心病的发病率大大提高。这就引起今人的警惕，应当重视植物蛋白食物的重要意义。经常食用豆类食品，将对人类的健康带来很大益处。



食疗方

小麦黑豆夜交藤汤

原料：小麦 45～60 克，黑豆 30 克，夜交藤 15 克。

制作：水煎取汁。日 1 剂，2 煎分 2 次服。

效用：滋养心肾，安神。适用于心肾不交之失眠、心烦等症。

羊肾黑豆杜仲汤

原料：羊肾 1 对，黑豆 50 克，杜仲 15 克，生姜 10 克，菖蒲 10 克。

制作：先将剖开洗净的羊肾用开水浸泡 3 分钟待用；煮黑豆、杜仲、菖蒲 30 分钟，然后加入羊肾，文火炖熟。喝汤吃肉，分 2 次服。

效用：益肾填精开窍。可用于肾精亏虚之耳鸣、耳聋等。



Heidou

黑豆

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

「功能效用」 健脾，利水，止汗，解毒。

「适宜对象」 适合脾虚水肿、脚气浮肿、肾病水肿者食用；适合体虚之人及小儿自汗盗汗，尤其是热病后出虚汗者食用；适合肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者食用；适合妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多者食用；适合各种药物中毒或食物中毒者食用。

「食用禁忌」 根据前人经验，黑豆炒熟后，热性大，多食易上火。

Chidou

赤 豆

|| 补 肾 食 疗 便 典 ||

一功能效用 一清热
解毒，健脾益胃，
利尿消肿，通气除
烦，通乳。

一适宜对象 一适合
流行性腮腺炎，泌
尿系统结石，肝硬
化腹水，水肿，脚
气，急、慢性肾炎
患者食用；适合孕
妇水肿、产后乳汁
缺乏食用；适合脾
胃气虚贫血者食
用。

一食用禁忌 一赤豆
利尿，故尿频之人
不宜多食；阴虚而
无湿热者及小便清
长者忌食。久食则
令人黑瘦枯燥，故
不可多食久食。



- 「别称一览」 赤小豆、红豆、红小豆、小豆、朱小豆、饭赤豆、金红小豆。
- 「性味归经」 性平，味甘酸。归肾经、心经、小肠经、膀胱经。
- 「主要成分」 含蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、无机盐等。
- 「配伍指要」 用赤豆配伍黑枣、糯米加白糖煮粥食用，可防治冬天怕冷症。
- 「生活指南」 选购时，以粒紧、色紫赤者为佳。豆未生虫时，可用开水浸泡一二分钟，把豆中的虫卵杀死，晒干后用罐子密封保存。已经生虫的，用此法处理，可防止再生虫。
- 「相关链接」 赤豆营养丰富，含较多的皂角甙，可刺激肠道，有良好的利尿作用；能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿均有一定的疗效；含有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、预防结石、健美减肥的作用；还有催乳的功效。



食 疗 方

赤豆鲤鱼汤

原料：鲜鲤鱼1条（约500克），赤豆500克。

制作：将鲤鱼和赤豆洗净，放入锅内，加水清炖至鱼熟豆烂，除去鱼头、鳞、骨，将鱼肉、豆和汤分次食完（忌盐）。

效用：治肝硬化腹水、水肿、脚气、慢性肾炎、孕妇水肿、产后乳汁缺乏。

赤豆糖水

原料：赤豆15~30克。

制作：赤豆浸泡2小时，加水煮软烂，入红糖适量，日服2次。

效用：治急性肾炎。